

Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*

The Improvement Interpersonal Communication by Using the Assertive Training Technique in a Group Counseling

Wika Christian Pasaribu^{1*}, Yusmansyah², Shinta Mayasari³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung
e-mail: wikapasaribu398@gmail.com, Telp: +628127400075

Received: March, 2019

Accepted: July, 2019

Online Published: August, 2019

Abstract: *The Improvement Interpersonal Communication by Using The Assertive Training Technique in a Group Counseling.* The problem in this study was about students low interpersonal communication. the aim was to find out the improvement of students interpersonal communication by using the assertive training technique in a counseling group for students grade VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. the method was used to research with a pre-experimental design. the subject were 6 students who had low interpersonal communication. Data collection technique was purposive sampling by using the scale of interpersonal communication. Data analysis was using Wilcoxon test. The result showed an enhancement about the students interpersonal communication after taking the assertive training in counseling group, those were indicated by the final result of the Wilcoxon test obtained the value of Z calculated $< Z_{tabel} = -1,755 > Z_{tabel} 1,645$ so H_0 is treated and H_a is accepted. The conclusion of was the interpersonal communication can be improved using the assertive training technique in the counseling group for students grade VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Keywords: *assertive training, group counseling, interpersonal communication*

Abstrak: **Peningkatan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Assertive Training*.** Permasalahan dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui peningkatan komunikasi interpersonal siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Metode yang digunakan adalah penelitian dengan desain *pre-eksperimental design*. Subjek penelitian berjumlah 6 siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* menggunakan skala komunikasi interpersonal. Data analisis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan komunikasi interpersonal siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training* hal ini di tunjukkan dari hasil akhir data menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai Z Hitung $< Z_{tabel} = -1,755 > Z_{tabel} 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah komunikasi interpersonal dapat ditingkatkan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Kata kunci: komunikasi interpersonal, konseling kelompok, teknik *assertive training*

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Manusia adalah makhluk sosial. Salah satu indikasi bahwa manusia sebagai makhluk sosial adalah perilaku komunikasi antar manusia. Manusia dari lahir sampai mati, cenderung memerlukan bantuan dari orang lain (tidak terbatas pada keluarga, saudara, dan teman). Kecenderungan ini dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari yang menunjukkan fakta bahwa semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu berhubungan dengan orang lain.

Sebagai makhluk sosial, manusia yang berkeinginan untuk berbicara, bertukar-menukar gagasan, berbagi pengalaman, bekerja sama dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan, dan sebagainya. Berbagai keinginan tersebut hanya dapat terpenuhi melalui kegiatan interaksi dengan orang lain dalam suatu sistem sosial tertentu.

Interaksi manusia dengan manusia menunjukkan bahwa setiap orang memerlukan bantuan dari orang lain di sekitarnya. Secara kodratnya manusia merasa perlu berkomunikasi sejak masih bayi sampai akhir hayatnya, atau ungkapan lain untuk menggambarkan hal ini adalah secara empiris tiada kehidupan tanpa komunikasi.

Menurut Effendy (Hidayat, 2012) komunikasi berasal dari bahasa *inggris* “*communication*” dan bahasa latin “*communicatio*” yang berarti sama, sama disini adalah sama makna. Artinya tujuan dari komunikasi adalah untuk membuat persamaan antara *sender* atau pengirim pesan dan *reicever* atau penerima pesan.

Keberhasilan komunikasi ditandai oleh adanya persamaan persepsi terhadap makna atau membangun makna (*construct meaning*) secara bersama.

Komunikasi dilakukan dengan berbagai tujuan, baik sekedar menyampaikan atau menginformasikan sesuatu, menjelaskan, meyakinkan, membujuk, atau bahkan dengan berbagi pengetahuan dan pengalamannya seseorang bertujuan untuk mengubah pandangan atau sikap orang lain. Tidak sedikit juga komunikasi dilakukan tanpa tujuan yang jelas, sekedar mengungkapkan sesuatu, tanpa ada harapan akan ada respon dari pihak lain.

Salah satu jenis komunikasi yang frekuensi terjadinya cukup tinggi adalah komunikasi interpersonal yaitu komunikasi yang melibatkan dua orang atau beberapa orang yang relatif masih bisa diidentifikasi atau bahkan dikenal orang-orang yang terlibat.

Komunikasi antarpribadi ini sangat penting karena setiap individu melakukan aktivitas komunikasi antarpribadi, tanpa terkecuali siswa SMP yang sudah menginjak usia remaja awal. Masa remaja merupakan salah satu masa dalam rentang kehidupan yang dilalui oleh individu. Masa ini merupakan periode kehidupan yang penting dalam perkembangan individu dan merupakan masa transisi menuju pada perkembangan masa dewasa yang sehat.

Masa dewasa yang sehat akan tercapai apabila individu mampu mengentaskan tugas-tugas perkembangannya karena pada dasarnya setiap periode dalam rentang kehidupan individu memiliki tugas perkembangan masing-masing.

Tugas perkembangan merupakan suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu. Tugas-tugas perkembangan berkaitan dengan sikap, perilaku atau keterampilan yang sebaiknya dimiliki oleh individu, sesuai dengan fase atau usia perkem-

bangannya. William Kay (Yusuf, 2012 : 72) mengemukakan salah satu tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dalam belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik individual maupun kelompok.

Dewasa ini banyak masalah-masalah yang terjadi pada siswa yang berkaitan dengan kurangnya kemampuan komunikasi antar pribadi, seperti siswa yang belum memperoleh konsep diri yang positif sehingga saat diminta guru untuk melakukan presentasi didepan kelas siswa tersebut masih malu, siswa yang belum mampu mengaktualisasikan diri dengan baik disekolah karena tidak memiliki kemampuan komunikasi yang baik sehingga sulit dalam menjalin suatu hubungan pertemanan.

Studi penelitian pendahuluan di kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar, Lampung Tengah yang dilakukan melalui wawancara dengan guru BK, wali kelas dan guru mata pelajaran serta observasi terhadap siswa kelas VIII, menunjukkan terdapat siswa yang memiliki masalah komunikasi *interpersonal* atau antar pribadi.

Hasil yang diperoleh dari penelitian pendahuluan terdapat siswa kelas VIII yang sulit mengemukakan pendapat atau gagasannya ketika diminta untuk berbicara didepan kelas atau saat kegiatan diskusi kelompok dilakukan. Terdapat juga siswa yang masih terlihat gugup dan takut untuk bertanya apabila diberikan kesempatan untuk bertanya oleh guru, sehingga siswa tersebut pada akhirnya mengalami kesulitan dalam hal pelajaran.

Berdasarkan wawancara dengan siswa kelas VIII, masih ada siswa yang kurang mampu memahami perasaan yang dirasakan oleh teman nya saat teman nya

sedang sedih, sulit untuk bersikap ramah kepada orang yang baru dikenal, tidak berani untuk meminta maaf saat berbuat salah kepada teman sehingga siswa tersebut lebih sering menyendiri dan jarang bersosialisasi dengan teman-teman yang lain, baik dikelas maupun diluar kelas.

Masalah lain yang menunjukkan bahwa siswa kurang memiliki kemampuan komunikasi *interpersonal* adalah terdapat siswa yang takut untuk menolak pembagian tugas yang dianggap tidak adil kepadanya.

Kurangnya kemampuan komunikasi interpersonal akan sangat menghambat proses belajar dan bersosialisasi dengan teman sebaya disekolah, sehingga perlu adanya cara yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok teknik latihan asertif kepada para siswa yang memiliki kemampuan komunikasi interpersonal rendah.

Layanan konseling kelompok adalah suatu layanan yang digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang mereka alami dalam suasana kelompok dan masalah yang diselesaikan adalah masalah-masalah yang bersifat khusus dan bukan bersifat umum.

Jika dilihat dari masalah pada penelitian ini yaitu komunikasi interpersonal yang rendah, maka bisa terlihat bahwa masalah tersebut masuk kedalam masalah yang bersifat khusus. Hal ini karena pada ranah bidang bimbingan dan konseling, masalah komunikasi interpersonal rendah masuk kedalam masalah pada bimbingan pribadi-sosial.

Teknik yang dipilih dalam melaksanakan konseling kelompok pada penelitian ini adalah teknik latihan asertive. Teknik latihan asertive ini adalah salah

satu teknik yang terdapat pada salah satu pendekatan dalam konseling yaitu pendekatan behavioral.

Menurut Corey (2009) latihan asertif bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima Kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal menggunakan layanan konseling kelompok teknik asserive training pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

METODE PENELITIAN/ RESEARCH METHOD

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang di gunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), yaitu: variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas pada penelitian ini yaitu teknik asertif training.

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan komunikasi interpersonal.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan jenis desain penelitiannya menggunakan *One Group PreTest Dan PostTest Design*, yaitu suatu teknik untuk mengetahui efek sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (Sugiyono, 2011:109-111). Dalam desain ini subyek dikenakan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama dilakukan sebelum layanan konseling kelompok diberikan dan pengukuran kedua dilakukan setelah layanan konseling kelompok diberikan kepada subyek penelitian.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal adalah sikap yang terjadi antara kemampuan komunikasi dua orang atau lebih yang dilakukan secara tatap muka untuk menyampaikan pesan baik verbal maupun nonverbal yang ditunjukkan oleh indikator keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), kemampuan mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*) dan kesetaraan (*equality*).

Konseling kelompok teknik *assertive training* adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada siswa dalam bentuk kelompok yang dinamis.

Salah satu strategi bantuan dari pendekatan terapi tingkah laku yang digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal individu dengan mengembangkan perilaku asertif yaitu melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan, dan hak nya secara langsung dan tegas adalah latihan asserive training.

Pelaksanaan eksperimen desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan

X (konseling kelompok teknik *assertive training* terhadap subyek (Sugiyono, 2014:10). Sebelum diberikan perlakuan subyek diberikan pretes (O1), dan setelah diberi perlakuan diberi posttest (O2). Hasil kedua test tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan memberi pengaruh pada perilaku klien.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah dengan waktu pelaksanaannya pada tanggal 8 Januari sampai 27 Januari. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar. Sedangkan sampelnya adalah siswa yang memiliki komunikasi interpersonal rendah yang didapat dengan penjarangan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian dilakukan dengan memilih populasi untuk penelitian, dan terpilihlah siswa kelas VIII SMPN 3 Terbanggi Besar. Setelah itu barulah menjarang sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Arikunto (2006) menyatakan bahwa penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan, yaitu mencoba sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Maka dari itu pendekatan yang efektif adalah hanya dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Teknik pengumpulan datanya menggunakan skala komunikasi interpersonal yang diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan nilai *pre-test* pada penelitian ini, didapatlah 6 orang siswa dengan komunikasi interpersonalnya rendah. Kemudian ke-6 siswa ini diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *assertive training* sebanyak enam kali pertemuan.

Setelah itu barulah diberi *posttest* menggunakan skala yang sama dengan skala *pretest* untuk mengetahui peningkatan komunikasi interpersonal siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan statistik non para metrik dengan uji *wilcoxon*. Uji *wilcoxon* digunakan untuk mengetahui peningkatan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok teknik *assertive training*.

Pretest dan *posttest* yang telah diberikan pada awal dan akhir konseling kelompok diolah menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan *SPSS 16.0*. Setelah hasilnya didapat barulah diambil keputusan dengan membandingkan nilai Z tabel dengan Z hitung.

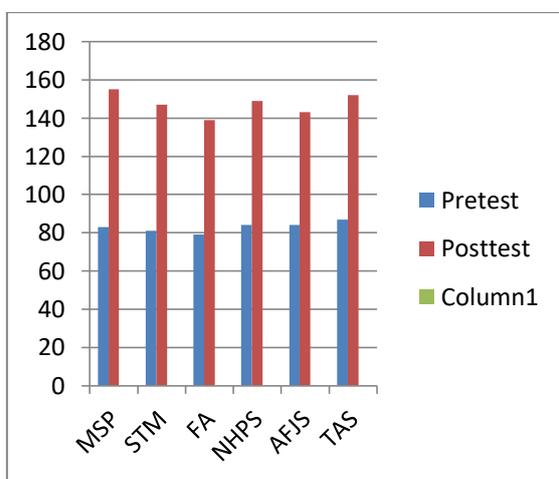
Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon didapat nilai Z hitung adalah -1,755 dengan taraf signifikansi 5% (α 0,05) dan nilai Z tabel adalah 1,645 yang artinya bahwa nilai Z hitung < Z tabel (-1,755 < 1,645) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive-training*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT AND DISCUSSION

Pada penelitian ini peneliti sudah melihat adanya peningkatan komunikasi interpersonal siswa. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkat-

an skor yang artinya terdapat peningkatan komunikasi interpersonal siswa setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok sebanyak enam kali pertemuan.

Hasil *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok diperoleh nilai rata-rata skor sebesar 83, skor ini masuk dalam kategori komunikasi interpersonal yang rendah. Setelah diketahui hasil *pretest* selanjutnya diberikan konseling kelompok teknik *assertive training*.



Konseling kelompok teknik *assertive training* diberikan sebanyak enam kali pertemuan. Pada pertemuan pertama anggota konseling kelompok diberikan konseling kelompok tapi tidak diberikan *posttest*, pada pertemuan kedua setelah diberikan konseling kelompok maka diberikan *posttest* pertama dan komunikasi interpersonal siswa meningkat menjadi 91,8. Sama seperti pertemuan yang pertama, pada pertemuan ketiga setelah melakukan konseling kelompok siswa belum diberikan *posttest*, selanjutnya pada pertemuan keempat setelah dilaksanakan konseling kelompok barulah diberikan *posttest* yang kedua. Pada pengukuran yang kedua ternyata komunikasi interpersonal siswa meningkat menjadi 109 masuk dalam kategori sedang. Selanjutnya diberikan *posttest*

ketiga pada pertemuan keenam dan ternyata komunikasi interpersonal siswa meningkat menjadi 147,5 masuk dalam kategori tinggi.

Posttest dilakukan secara berkala karna peneliti ingin mengetahui keberhasilan konseling kelompok dan peningkatan yang terjadi pada komunikasi interpersonal siswa. Dengan didapatnya *posttest 1*, *posttest 2* dan *posttest 3* maka terlihat adanya peningkatan komunikasi interpersonal, hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *assertive training* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap komunikasi interpersonal setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training*.

Penelitian ini juga didukung dengan adanya penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trisnaningtyas dan Nursalim (2010) di Universitas Negeri Surabaya, yang menunjukkan bahwa penerapan latihan asertif dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa. Terdapat pula hasil penelitian lain dari Widayanti dan Warsito (2013) di Universitas Negeri Surabaya, yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor komunikasi interpersonal secara berarti pada kelompok siswa yang dibantu dengan latihan asertif dibandingkan dengan kelompok siswa yang dibantu dengan metode konvensional.

Hal ini pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan Al'Ain dan Mulyana (2013) menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor komunikasi interpersonal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapat pelatihan *assertive*.

Sari (2014) dalam penelitiannya juga menunjukkan peningkatan komunikasi interpersonal dengan nilai $t=16,23$ dan t tabel $0,05$ dengan $df_{22}= 2,074$ hasil ini menguatkan temuan peneliti bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan komunikasi interpersonal.

Faradita, Elita dan Sinthia (2017) dalam penelitiannya juga menunjukkan adanya relevansi dengan hasil penelitian peneliti, bahwa adanya pengaruh yang signifikan kemampuan komunikasi interpersonal siswa diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Senada dengan Faradita, Elita dan Sinthia (2017) Purita, Nugraha dan Gusniarti (2015) dalam penelitiannya juga menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Disimpulkan bahwa pelatihan asertivitas memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal.

Hal yang sama juga dapat ditemukan dalam penelitian Sulistiyana (2016) dimana dikatakan bahwa adanya peningkatan komunikasi interpersonal pada siswa yang menunjukkan komunikasi interpersonalnya rendah dapat ditingkatkan dengan latihan *assertive*. Tidak terkecuali dengan Rizal (2014) dimana dalam penelitiannya juga dikatakan bahwa adanya peningkatan komunikasi interpersonal siswa dengan menggunakan teknik *assertive training dengan hasil pretest dan posttest* $6 < 12$.

Istiadah (2015) dalam temuan penelitiannya mempertegas hasil penelitian yang dikemukakan peneliti, dimana dikatakan bahwa perubahan yang signifikan pada komunikasi interpersonal

siswa sebelum dengan sesudah diberi perlakuan teknik pelatihan *assertif*. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa teknik *assertive training* efektif dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa kelas XI SMK Assaabiq Tahun Ajaran 2014/2015.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Sembiring (2016) juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana bahwa teknik *assertiveness training* efektif digunakan dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Herawati dan Astuti (2015) juga memperkuat hasil temuan peneliti, dimana dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa pelatihan asertivitas adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal pada siswa dengan peningkatan rerata yang signifikan dari $78,16$ ke $83,20$ ($p < 0,001$)

Hal ini pun selaras dengan penelitian Aprilia (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa dengan teknik *assertive training*.

Siswa pada usia remaja, terutama pada siswa SMP cenderung terbuka dengan *peer group* nya. Sehingga layanan konseling kelompok teknik *assertive* dapat dilakukan karena di dalam konseling kelompok terdapat dinamika kelompok, yang merupakan suatu wadah yang membuat individu selalu aktif dalam membantu individu-individu lain untuk dapat secara mandiri maupun bersama-sama dalam memecahkan masalahnya melalui permainan peran yang dilakukan.

Dengan terlibatnya individu secara aktif terhadap individu lain, maka mereka akan memperoleh berbagai bentuk pengalaman yang berhubungan dengan masalah yang dihadapinya. (Prayitno, 2004).

Melalui penerapan konseling kelompok akan dapat menumbuhkan komunikasi interpersonal siswa, karena konselor akan membantu klien menyelesaikan masalahnya bersama anggota kelompok yang lain melalui latihan-latihan. Setelah mengikuti konseling kelompok terlihat pada perubahan siswa yang memiliki komunikasi interpersonal lebih baik yakni lebih berani menyampaikan ide nya didepan kelas, menjawab pertanyaan guru dengan percaya diri, merasa dirinya lebih berharga, serta dapat menolak ajakan teman yang selalu memanfaatkan dirinya. Para siswa yang tadinya memiliki komunikasi interpersonal rendah, setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* kini telah dapat meningkatkan komunikasi interpersonal dalam dirinya.

Dinamika yang ada pada kelompok tentunya sangat menarik pada setiap pertemuannya. Hal ini terlihat dari interaksi anggota kelompok yang saling menanggapi satu sama lain, mampu mengeluarkan pendapat, mau berbagi dengan teman, serta tidak memaksakan pendapatnya yang kurang diterima dalam kelompok. Siswa saling memberikan masukan dan pendapat pada kelompok menggambarkan adanya interaksi yang membuktikan bahwa adanya dinamika dalam kelompok itu sendiri.

Pemimpin kelompok memulai dengan menjelaskan tentang apa itu kemampuan komunikasi interpersonal, kemudian setelah semua anggota kelompok memahami apa yang dimaksud dengan komunikasi interpersonal, dan pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dari latihan-

an *assertive* ini adalah membantu klien belajar kemandirian sosial yang di perlukan untuk mengekspresikan diri mereka dengan tepat, kemudian pemimpin kelompok menjelaskan tahapan-tahapan teknik *assertif training* adalah pemimpin kelompok mengelompokkan masalah-masalah komunikasi interpersonal masing-masing anggota kelompok.

Berdasarkan masalah-masalah yang telah diceritakan oleh anggota kelompok yang memiliki masalah berkaitan dengan komunikasi interpersonal yaitu gugup saat diminta untuk presentasi didepan kelas dan juga gugup untuk menyampaikan pendapat saat diminta guru menyampaikan pendapatnya.

Sehingga berdasarkan kesepakatan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok maka permasalahan tersebut yang akan diselesaikan dengan teknik *assertive* yaitu dengan permainan peran pada pertemuan pertama ini.

TAS sebagai salah satu anggota kelompok yang memiliki masalah kemudian mengajukan diri untuk memainkan peran tersebut dan pemimpin kelompok kemudian menjelaskan bagaimana permainan peran yang akan TAS dan anggota kelompok yang lain lakukan.

Pertemuan kedua ini lebih memfokuskan pada salah satu indikator dalam komunikasi interpersonal yaitu sikap keterbukaan. Pemimpin kelompok terlebih dahulu menyampaikan seperti apa sikap keterbukaan dalam komunikasi interpersonal kepada anggota kelompok dan berdasarkan masalah yang disampaikan, diambil satu masalah yang sama dihadapi oleh AFJS, dan masalah tersebut adalah sulit untuk menyampaikan pendapat serta melakukan persentasi dalam sebuah diskusi kelompok.

Pemimpin kelompok kemudian menjelaskan bahwa pada pertemuan kedua ini semua anggota kelompok akan memainkan peran seperti dalam kegiatan diskusi kelompok didalam kelas yang dipimpin oleh seorang guru. Pemimpin kelompok kemudian meminta salah satu dari anggota kelompok untuk dengan sukarela memainkan peran menjadi seorang guru dan anggota kelompok yang dengan sukarela bersedia memainkan peran tersebut adalah AFJS.

Pertemuan ketiga ini lebih memfokuskan pada salah satu indikator dalam komunikasi interpersonal yaitu sikap empati. pemimpin kelompok kemudian meminta anggota kelompok untuk menceritakan permasalahan yang mereka rasakan berkaitan dengan sikap empati dalam komunikasi interpersonal. anggota kelompok sepakat untuk membahas masalah dari FA adalah kurang mampu memahami perasaan yang dirasakan oleh teman saat teman sedang sedih, dan akan dimainkan dalam permainan peran.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah bermain peran. FA dan STM memerankan peran dengan cukup baik. Didalam permainan peran tersebut, FA dan STM belajar untuk menunjukkan bagaimana cara bersikap empati dalam berkomunikasi dengan teman yang sedang merasa sedih. Bagaimana mereka menunjukkan perhatian dan ikut merasakan apa yang dirasakan oleh teman yang sedang sedih sudah cukup baik walaupun mereka masih terlihat gugup tetapi mereka tetap berusaha memainkan peran dengan baik.

Pada pertemuan keempat ini Pemimpin kelompok mengawali dengan menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa salah satu sikap penting yang harus dimiliki seseorang dalam berkomunikasi interpersonal adalah sikap mendukung

dan menjelaskan seperti apa sikap mendukung didalam komunikasi interpersonal. Indikator dalam komunikasi interpersonal yang dibahas adalah sulit untuk bersikap ramah kepada orang yang baru dikenal.

Anggota kelompok yang terpilih untuk memainkan peran pada pertemuan ini didasarkan pada permasalahan yang mereka alami yaitu STM. Tokoh yang akan diperankan oleh STM dan NHPS pada permainan peran ini adalah sosok yang memiliki sikap yang berlawanan dengan STM, yaitu sosok siswa yang ramah saat melihat ada anak baru dikelasnya, melalui permainan peran ini STM dilatih untuk mampu bersikap ramah kepada anak baru tersebut dengan menyapa dan mengajak berkenalan terlebih dahulu dan kemudian mengajak anak baru tersebut untuk bisa bergabung dengan menjadikan anak baru itu menjadi teman mereka.

Pada pertemuan kelima ini pemimpin kelompok terlebih dahulu menyampaikan tentang pentingnya sikap positif dalam berkomunikasi dengan orang lain. dipilih satu masalah yang akan dibahas dan dibuat permainan perannya.

Masalah yang dipilih dalam pertemuan ini adalah tidak berani untuk meminta maaf saat berbuat salah kepada teman dan anggota kelompok yang akan bermain peran adalah NHPS. NHPS yang memerankan peran sebagai seorang siswa yang akan meminta maaf kepada temannya karena telah membuat temannya tersinggung. Peran yang dimainkan oleh NHPS, berbanding terbalik dengan sikap yang dimiliki NHPS. NHPS memiliki sikap yang kurang berani untuk meminta maaf kepada temannya bila ada suatu masalah yang terjadi.

NHPS belajar untuk berani meminta maaf secara langsung kepada teman yang merasa tersinggung dengan perkataan yang telah dikatakannya. Pada awalnya NHPS sangat sulit untuk memainkan peran tersebut, NHPS sulit untuk menyusun kalimat permintaan maaf, tetapi setelah diberikan arahan dari pemimpin kelompok, NHPS mulai bisa untuk berbicara kepada temannya dan meminta maaf.

Pada pertemuan keenam ini terlebih dahulu pemimpin kelompok menjelaskan tentang seperti apa kesetaraan dalam berkomunikasi interpersonal dan pentingnya memiliki sikap kesetaraan tersebut. Permasalahan yang paling sering dialami oleh anggota kelompok adalah takut untuk menolak pembagian tugas yang dianggap tidak adil yang diberikan oleh ketua kelompok saat diskusi karena ketua kelompok dianggap lebih pintar dari mereka.

Berdasarkan kesepakatan bersama permasalahan tersebut yang akan dibuat permainan perannya, dimana dalam permainan peran nanti, anggota kelompok yang sering mengalami masalah tersebut akan dilatih untuk berani berbicara kepada ketua kelompok bahwa dia tidak setuju dengan pembagian tugas yang diberikan.

Anggota kelompok yang akan memainkan peran pada pertemuan terakhir ini adalah MSP sebagai siswa yang akan dilatih untuk berani menolak pembagian tugas yang dianggap tidak adil. Yang akan menjadi ketua kelompok adalah TAS, anggota kelompok diskusi yang lain adalah AFJS dan FA. Sedangkan anggota kelompok yang akan menjadi pengamat adalah NHPS dan STM.

Setelah diperoleh data yang dibutuhkan, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok teknik *assertive* adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (menggunakan perhitungan komputerisasi dengan bantuan program SPSS.16).

Kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan berdasarkan nilai *Z* hitung, dasar pengambilan keputusan yakni : Jika *Z* hitung $< Z$ tabel, maka H_a diterima. Jika *Z* hitung $> Z$ tabel, maka H_a ditolak

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat peningkatan komunikasi interpersonal setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar

H_o : Tidak terdapat peningkatan komunikasi interpersonal setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok adalah dengan menggunakan uji *wilcoxon* terhadap data *pretest* dan *posttest* (menggunakan program SPSS.16.0).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai *Z* hitung adalah -1,755 dengan taraf signifikansi 5% (α 0,05) dan nilai *Z* tabel adalah 1,645 yang artinya bahwa

nilai Z hitung $< Z$ tabel ($-1,755 < 1,645$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan komunikasi interpersonal siswa sebelum dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat peningkatan komunikasi interpersonal siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive training*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *posttest* nampak jelas bahwa terdapat peningkatan skor secara signifikan pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok.

Subjek mengalami peningkatan dari pertemuan pertama hingga pertemuan keempat secara konsisten dalam proses kegiatan konseling kelompok. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan komunikasi interpersonal setelah diberikan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang berarti pada kemampuan komunikasi interpersonal siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar setelah dilakukan konseling kelompok teknik *assertive*. Peningkatan yang berarti ini nampak pada kelompok eksperimen yang telah diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive* yakni sebesar 33,9% pada 6 siswa dengan inisial TAS, AFJS, FA, STM, NHPS, dan MSP.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* terdapat perubahan pada diri subjek pada kelompok eksperimen seperti perubahan pada konsep berpikir, keenam subjek sudah menyadari bahwa

kemampuan komunikasi interpersonal sangat penting untuk dimiliki oleh mereka karena dengan memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik, mereka akan mudah untuk mudah menjalin dan membangun hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Perubahan pada konsep berpikir keenam subjek pada kelompok eksperimen tersebut terjadi karena mereka sudah menyadari bahwa tanpa adanya kemampuan komunikasi yang baik maka mereka akan mengalami banyak hambatan dan kesulitan dalam kehidupan sosial mereka, seperti kesulitan untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya, sulit menjalin dan membangun suatu hubungan atau relasi dengan orang lain, serta sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan yang ada disekitarnya dan pada akhirnya akan memberikan dampak buruk diri mereka sendiri.

Setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive training* kemampuan komunikasi interpersonal keenam subjek kelompok eksperimen mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan sebelum mereka diberikan layanan konseling kelompok teknik *assertive*.

Peningkatan aspek yang pertama yaitu keterbukaan, peningkatan pada aspek ini terjadi pada subjek dengan inisial TAS, AFJS, FA, STM, NHPS, dan MSP. Keenam subjek tersebut mengalami peningkatan pada aspek keterbukaan dalam komunikasi interpersonal yang ditandai dengan adanya perubahan sikap positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive training*.

Perubahan sikap positif dalam kegiatan konseling kelompok meliputi, sudah berani untuk mengungkapkan pendapat

baik saat kegiatan diskusi atau saat kegiatan belajar mengajar, sudah mampu untuk menerima kritikan atau saran yang diberikan oleh teman atau orang lain, sudah berani untuk tampil persentasi didepan kelas tanpa merasa gugup dan cemas, mampu bersikap terbuka saat berkomunikasi dengan teman, serta mampu untuk menyampaikan suatu hal atau informasi kepada orang lain.

Perubahan sikap positif menunjukkan adanya dinamika kelompok yang baik sebab para anggota kelompok dapat mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok teknik *assertive* dengan aktif dan semangat yang tinggi ditandai dengan aktif berbagi pendapat dengan anggota kelompok yang lain, mampu menerima masukan dari anggota kelompok lain, saling berinteraksi dan berperan aktif dalam kegiatan permainan peran hingga pada akhirnya bisa meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal.

Peningkatan pada aspek sikap empati dalam komunikasi interpersonal, peningkatan ini terjadi pada MSP, STM, FA, NHPS, AFJS, dan TAS. Setelah anggota kelompok mengikuti layanan konseling kelompok teknik *assertive* keenam subjek mengalami dinamika psikologi yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap antara lain : mampu memahami apa yang dirasakan oleh teman yang sedang sedih, menghibur teman yang sedang sedih, memberi semangat dan dukungan kepada teman yang sedang mengalami kegagalan, memperhatikan teman yang sedang bercerita, membantu teman mencari jalan keluar untuk masalah yang dimilikinya, serta mampu menghargai pendapat teman yang berbeda.

Peningkatan pada aspek sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal yang terjadi pada AFJS, TAS, STM, dan MSP. Peningkatan kemampuan komunik-

asi interpersonal ini ditandai adanya dinamika psikologi pada perubahan sikap yakni mampu memberikan respon atau umpan balik secara tanggap dan baik, berbagi kesempatan untuk berbicara saat berkomunikasi dengan teman, tidak memotong saat ada teman yang sedang berbicara, bersikap ramah dengan teman yang baru dikenal, menyapa dengan ramah saat bertemu dengan teman dan guru, menunjukkan ketertarikan bila sedang berbicara dengan teman yaitu dengan mendengarkan secara saksama saat ada teman yang ingin bercerita walaupun apa yang dibicarakan kurang menarik.

Peningkatan pada aspek sikap positif dalam komunikasi interpersonal, terjadi pada subjek AFJS, TAS, FA, STM, NHPS, dan MSP. Peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal pada aspek ini ditandai dengan adanya dinamika psikologi pada perubahan sikap yakni mampu menghargai orang lain saat sedang berkomunikasi yaitu dengan mendengarkan secara saksama perkataan yang akan disampaikan oleh lawan bicara walaupun yang disampaikan biasa saja, memberikan pujian dan penghargaan kepada lawan bicara saat sedang berkomunikasi, tidak meremehkan perkataan teman walaupun teman yang berbicara prestasinya rendah, mampu menjalin kerjasama dengan teman saat kegiatan diskusi kelompok ditandai dengan aktif berbagi pendapat dan saran, mampu berbagi pikiran dengan teman anggota kelompok saat diskusi.

Peningkatan pada aspek kesetaraan dalam komunikasi interpersonal, peningkatan ini terjadi pada subjek AFJS, TAS, NHPS, STM dan MSP. Kelima subjek tersebut mengalami peningkatan pada aspek kesetaraan dalam komunikasi interpersonal yang ditandai dengan adanya perubahan sikap positif setelah mengikuti

layanan konseling kelompok teknik *assertive*.

Perubahan sikap positif dalam konseling kelompok teknik *assertive training*, sudah mampu untuk menempatkan diri setara dengan orang lain, yaitu ditunjukkan oleh membahas topik yang sesuai dengan lawan bicara saat berkomunikasi, berani untuk menolak atau mengatakan ketidaksetujuan pada ketua kelompok saat ada pembagian tugas kelompok yang dirasa kurang adil, berani untuk menegur teman yang tidak mau melakukan tugasnya saat diskusi kelompok.

Perubahan lain yang terlihat dalam kegiatan konseling kelompok teknik *assertive training* adalah tidak memaksakan kehendak pribadi kepada teman, mengerti saat teman tidak mau menceritakan permasalahan yang sedang dialaminya.

SIMPULAN / CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, dapat dikemukakan kesimpulan penelitian yaitu terdapat peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *assertive training* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Terbanggi Besar.

Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil pretest yang sebelum diberikan perlakuan memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah, dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok kemampuan komunikasi interpersonal dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai *posttest* konseli. Jadi konseling kelompok teknik *assertive training* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan yang dilakukan oleh peneliti maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut: Kepada guru BK dan Mata Pelajaran Guru hendaknya mengetahui cara untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa didalam lingkungan sekolah maupun dirumah. Contohnya peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal agar siswa memiliki hubungan sosial yang baik.

Kepada Siswa sebagai siswa perlu menyadari pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal, dengan begitu siswa akan memiliki hubungan sosial yang baik dan memiliki banyak teman serta prestasi belajar yang baik.

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal siswa dengan layanan konseling kelompok teknik *assertive*, hendaknya dapat menggunakan subjek yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Al'Ain, M. O., & Mulyana, O. P. 2013. *Pelatihan Asertif Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Anggota HIMA (Himpunan Mahasiswa) Prodi Psikologi FIP UNESA*. Universitas Negeri Surabaya. Volume 02 nomor 1 (2013). <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/4592> diakses pada 5 januari 2019.
- Aprilia, R., et al. 2017. *Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik*

- Assertive Training (jurnal)*. Universitas Islam Kalimantan. Volume 3 nomor 3 (2017). <https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/ANNUR/article/view/1232> diakses pada tanggal 05 januari 2019
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Bandung: Rineka Cipta.
- Corey, G. 2009. *Teori dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Ad.
- Faradita, R.M., dkk. 2018. *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Terhadap Kemampuan Asertivitas Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Kota Bengkulu*. Universitas Bengkulu. Volume 1 nomor 2 (2018). https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/4469/2458 diakses pada tanggal 5 januari 2019
- Herawati, N., & Astuti, T. P. 2015. *Pengaruh Pelatihan Asertivitas Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa : Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII (jurnal)*. Universitas Diponegoro. Volume 4 nomor 1 (2015) <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/13129> diakses pada tanggal 6 januari 2019 .
- Istiadah, F. N. 2015. *Efektivitas Teknik Pelatihan Asertif dlam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa (Penelitian Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas XI SMK Assaabiq Tahun Ajaran 2014/2015)*. Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/22627/> diakses pada tanggal 6 januari 2019.
- Purita, A., et al. 2015. *Peningkatan kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 'X' di Yogyakarta Melalui Pelatihan Asertivitas*. Universitas Islam Indonesia. Volume 7 nomor 2 (2015) https://www.researchgate.net/publication/319933580_PENINGKATAN_KEMAMPUAN_KOMUNIKASI_INTERPERSONAL_PADA_SISWA_SEKOLAH_MENENGAH_KEJURUAN_SMK_'X'_DI_YOGYAKARTA_MELALUI_PELATIHAN_ASERTIVITAS. diakses pada tanggal 06 januari 2019.
- Rizal, A. A. 2014. *Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Melalui Teknik Asertive Training (Jurnal)*. Universitas Lampung. Volume 3 nomor 2 (2014). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/6354> <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/6354> diakses pada tanggal 07 januari 2019.
- Sembiring, K. 2016. *Assertiveness Training Melalui Bermain Peran dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal (jurnal)*. Universitas Katolik Widya Mandira Kupang. Volume 05 nomor 2 (2016) <http://journal.uad.ac.id/index.p>

[hp/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/7114/pdf_32](http://psikopedagogia.unesa.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/7114/pdf_32) diakses pada tanggal 08 januari 2019.

[d/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3535](http://jurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3535) diakses pada tanggal 10 maret 2019.

Sari. 2014. *Peningkatan komunikasi interpersonal dengan teknik pelatihan assertif pada siswa. Universitas Lampung. Volume 3 nomor 4 (2014).*
<http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/9581> diakses pada tanggal 08 januari 2019.

Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT.Remaja Ac.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sulistiyana. 2016. *Upaya Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Menggunakan Latihan Asertif di SMP Negeri 18 Banjarbaru (Jurnal)*. Universitas Lambung Mangkurat. Volume 2 no. 1 (2016)
<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/552/589> diakses pada tanggal 10 februari 2019

Trisnaningtyas & Nursalim.2010. Penerapan *Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. Jurnal Psikologi*. Universitas Negeri Surabaya Diambil dari : http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/2_Artikel_Esti_dan_Nursalim.pdf. diakses pada tanggal 10 maret 2019.

Widayanti & Warsito2013. *Penerapan Latihan Asertif Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Universitas Negeri Surabaya. Volume 3 nomor 1 (2013)
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id>